

ABSTRAK

Gangguan pola tidur dialami sejak satu minggu ini, klien merasa tidurnya terganggu. Sulit tidur dan sering terbangun tengah malam untuk buang air kecil dan sulit memulai tidurnya kembali. Tujuan penelitian mengetahui penerapan terapi *autogenic relaxation* dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur pada pasien diabetes mellitus (DM) Tipe 2 di RW 02 Kelurahan Karah Kecamatan Jambangan Surabaya.

Metode penelitian ini adalah menggunakan studi kasus melalui tahap asuhan keperawatan, yaitu menggunakan satu responden pada keluarga Tn.A dengan masalah gangguan pola tidur. Pengumpulan data diperoleh dari wawancara dan observasi langsung terhadap pasien. Implementasi penerapan *autogenic relaxation* dilakukan selama 3 hari dengan durasi 10-15 menit.

Hasil dari penerapan *autogenic relaxation* selama tiga hari didapatkan hari pertama, tampak lingkaran hitam disekitar mata, tidur sebelumnya 5-6 jam/hari, saat diberikan *autogenic relaxation* klien tampak tenang dan cukup rileks, hari kedua merasa tidur lebih mudah setelah melakukan relaksasi nafas dalam sebelum memulai tidur, jumlah tidur 7 jam/hari dan merasa pikiran lebih tenang. Pada hari ketiga klien merasa tidur cukup terpenuhi, jumlah tidur 7-8 jam/hari, lebih segar saat terbangun dan kondisi membaik. Dari hasil kuisioner pola tidur sebelum diberikan terapi skor 26 (tidur terganggu) dan sesudah diberikan terapi skor 20 (tidur tidak terganggu).

Kesimpulan bahwa intervensi keperawatan untuk mengatasi gangguan pola tidur yang telah diterapkan berhasil. Diharapkan penderita diabetes mellitus melakukan penerapan *autogenic relaxation* melalui media musik yang menenangkan sebagai terapi nonfarmakologi untuk mengoptimalkan kualitas tidur.

Kata kunci : Diabetes mellitus, *Autogenic Relaxation*, Kualitas Tidur